

Vlaamse actieve senioren Izegem

Maandelijks ledenblad

39e jaargang nr 6

Juni 2022

Nieuwe fiets- en wandelbrug in Avelgem
“als een vlinder die zijn vleugels openslaat”



Foto: Katrien Seynaeve

Verantw. uitg. Katrien Seynaeve, Burg. Vandenbogaerdelaan 93 Izegem 051-30 33 28

21 juni: Professor De Keukeleire over:
"Hop&bier" met degustatie

"De geheimen van een gezonde pint"



De professor, die afkomstig is van Beerlegem en in Melle woont, komt spreken over deze 'godendrank'. Wie denkt dat alleen wijnproeven een kunst is, zal op dinsdag 21 juni ervaren dat bierproeven ook een kunst en wetenschap is.

De Keukeleire studeerde scheikunde, maar leerde het bier kennen tijdens zijn studentenleven. Voor zijn doctoraat liet hij zich leiden door zijn interesse voor bier en koos voor onderzoek naar bitterstoffen in hop. Het werd een levenswerk om hop door en door te leren kennen. De smaakmaker hop bevat de geneeskrachtige lupuline, een stof die beschermt tegen kanker, ontstekingsremmend werkt en goed blijkt tegen diabetes.

Als het van de Gentse professor Denis De Keukeleire afhangt, drinken we beter meer bier.

Presentatie in 3 delen met uitleg betreffende de essentiële kennis over hop&bier op een luchtige manier in overeenstemming met het 'bourgondisch' onderwerp! Hierbij komen smaken en aroma's van de diverse biertypes aan bod. Een sterke focus ligt op de gezondheidsaspecten van matige bierconsumptie wat vooral toe te schrijven is aan het sterk stijgend verbruik van hop bij het bierbrouwen. Hop is een krachtige medicinale plant verantwoordelijk voor een 'gezonde pint'. De bedoeling is om de toehoorders te overtuigen dat onze bieren superieur van smaak zijn en... gezond!

Na elk deel wordt een pauze voorzien, tevens proeverij van



telkens een geselecteerd biertje.



Iedereen is welkom

Deelnameprijs: leden € 10,00 niet-leden € 12,00

Graag vooraf inschrijven, ten laatste tegen vrijdag 17 juni bij

Katrien.Seynaeve@scarlet.be (0499/211149)

of rudy.stockman@live.be (0477/367254)

Bij het binnenkomen bieden wij u koffie of thee aan met versnaperingen

Breng vrienden en familie mee.

Indien u graag wilt meerijden met iemand naar de activiteit, geef dan een seintje aan het bestuur ten laatste 2 dagen voordien.

Meer info bij het bestuur

Katrien Seynaeve 051-30 33 28 katrien.seynaeve@scarlet.be

Verdere jaarprogramma 2022

*Telkens in de Grote zaal Dorpshuis, voormalig gemeentehuis,
Emelgemseplein, 1 te Emelgem (uitgezonderd daguitstap)*

20 september Ilse Landuyt - Smakelijk gelachen

4 oktober Halve daguitstap samen met de fietsclub

18 oktober Karel Sterckx - Baskenland

15 november G.Vandewalle en M. Bruneel - Twee-acter: God en Darwin

20 december Jacques Lesage - Kerstmis tussen oorlog en vrede



DE PRIL

KOPIECENTER

I Z E G E M

WWW.KOPIECENTERDEPRIL.BE

Jaarprogramma leesclub 2022

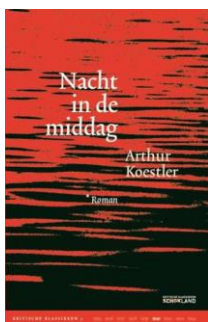
27 juni	Nacht in de middag – Arthur Koestler
12 september	De herinnerde soldaat – Anjet Daanje
24 oktober	Bloemblad van zee – Isabel Allende
5 december	Bespreking en planning 2023

Inlichtingen: Katrien Seynaeve, Burg.Vandenbogaerdelaan 93
Izegem 051-30 33 28 0499-21 11 49 katrien.seynaeve@scarlet.be

Maandag 27 juni 2022

**Ditmaal uitzonderlijk in de vergaderzaal van het Dorpshuis
te Emelgem om 14u30**

“Nacht in de middag” Arthur Koestler



“Nacht in de middag” gaat over universele thema's als het spanningsveld tussen het individuele geweten ('ik') en verantwoordelijkheid voor het collectief ('wij') en de betekenis van het persoonlijke geweten en de moraal en is daarmee - lang voor het verschijnen van Orwells "1984" en Kravchenko's "Ik verkoos de vrijheid" - de eerste literaire aanklacht tegen het totalitarisme in het algemeen en dat van Stalin in het bijzonder. Alleen een ex-communist als Koestler heeft de dogma's van het bolsjewisme zo vlijmscherp kunnen fileren.



Verjaardagen van onze leden in juni

2 juni: Rita Verfaillie
7 juni: Ruphin Ramon
18 juni: Agnes Kesteloot
23 juni: Robert Schrijnemakers
25 juni: Nadia Bruwier
27 juni: Walter vandewaetere
30 juni: Rudy Stockman



Wij wensen de jarigen een warme en fijne verjaardag.



Optiek Declercq

**Hondstraat 33
8870 Izegem**

**Brillen-Zonnebrillen -Lenzen
Hoorapparaten**

tel.:051/313441 gsm:0479/280223
website: www.optiekdeclercq.net

Verslag daguitstap naar Zeeuws-Vlaanderen

“Van zwarte bessen over Neeltje Jans naar The Butler”

Het was nog vroeg, maar op de parking van de Leest zag je op dinsdagmorgen 17 mei al een gezellige drukte. 36 actieve senioren stonden klaar voor een uitstap naar Zeeland.

Zonder noemenswaardige fileproblemen bereikten we na twee uur de eerste stop: de wijnmakerij Boonendal in Lewedorp.

De eigenaars verwelkomden ons hartelijk en we schoven aan tafel voor koffie met vlaai. Ondertussen vertelde de boerin over de specialiteit van hun bedrijf: de zwarte bessen. De boer gaf commentaar bij een film over de zwarte bessen teelt. De hele bewerking gebeurt vrijwel geheel automatisch. Na het oogsten



worden de bessen ontsleed, gekneusd en geperst. Daarna wordt een gedeelte van de bessen onderworpen aan een natuurlijk gistingsproces (fermentatie) waarbij verborgen geur- en smaakcomponenten vrij komen. Het grootste deel wordt onmiddellijk geleverd aan de fabriek (Hero) waar ze verwerkt worden tot sap of jam.

De zwarte bes zit vol met vitaminen (A, B1, B2, B3, B6, B11, E en hoogste gehalte vitamine C van alle fruitsoorten), mineralen en antioxidanten.

Van dit gezonde cassissapje/cassiwijntje konden we proeven vooraleer we verder reden naar Nieuwendorp. Dit gezellig dorpje is één van de twaalf wijken die een deel zijn van het dorp Borsele.



In het restaurant “De goede verwachting” smulden we – na een aperitief op het zonnige terras – van een lekkere zalmfilet met salade en frieten of kroketten.

Een gids bracht ons tot bij de boot waar we naar Neeltje Jans konden varen, een werkeiland als onderdeel van de Oosterscheldekering. De naam Neeltje Jans is afkomstig van een boot die op de zandplaat vastgelopen is en die die naam droeg. Het is een oude volksbenaming voor de beschermgodin Nehalennia.



Vroeger was Neeltje Jans een zandplaat in de monding van de Oosterschelde.

In het informatiecentrum vernamen we alles over de indrukwekkende Deltawerken die gebouwd werden om een ramp zoals in 1953 te voorkomen.

Via de Zeelandbrug, een verkeersbrug (5022 meter lang) over de Oosterschelde, reden we weer richting thuishaven. Toch moesten de magen weer gevuld worden en The Butler in Deinze zorgde voor een uitgebreid buffet.

Om 21u arriveerden we op de parking van de Leest en klonk het in koor: “De afwezigen hadden ongelijk”.

En

twee dagen later waren onze actieve senioren alweer op pad en stapten langs de nieuwe fiets-IJzerwegbrug in Avelgem. Weliswaar in de gietende regen, maar het loonde echt de moeite.

Nog anderen waren terug aan het fietsen of namen deel aan een andere activiteiten voor senioren in Izegem.



*Meensesteenweg 118
8870 Dzegem
051 30 01 25
BE 0525.692.884
Gesloten op maandag*

Ovenschotel met zalm, broccoli en aardappeltjes

Bron: "Gezond eten. Gezond ouder worden. Kookboek" Eric De Maerteleire, p. 159

Voor 4 personen

700 gr. nieuwe aardappeltjes	1 flinke el graantjesmosterd
1 broccoli	50 gr. parmezaan
600 gr. zalm (zonder vel)	peper en zout
2,5 dl light room	

WERKWIJZE

- √ Was de aardappelen en snij ze in gelijke stukken, schillen hoeft niet. Kook ze beetgaar in wat gezouten water;
- √ Verdeel de broccoli in roosjes, schil de steel en snijd in stukjes. Kook of stoom de broccoli beetgaar – kook of stoom de stukjes enkele minuten, voeg dan de roosjes toe en stoom of kook nog een viertal minuten.
- √ Verwarm de ovengrill voor op 180°C.
- √ Schep de aardappelen en de broccoli in een ovenschaal.
- √ Snijd de zalm in stukken van ongeveer 4 cm en leg ze bij de aardappelen en broccoli.
- √ Meng de room met de mosterd en giet over de aardappelen, broccoli en zalm. Zorg dat alle broccoliroosjes bedekt zijn met de room. Kruid met peper en zout en rasp er de parmezaan over.
- √ Zet de schotel nog 5 tot 8 minuten onder de grill tot de kaas begint te smelten en de saus wat begint te bubbelen.

WIST JE DAT ...

... aardappelen het best in de schil bereid worden? De schil bevat de meeste pectine, een voedingsvezel die ook in fruit zit, en het meeste ijzer en zink. Een gekookte aardappel met schil kan tot 175% meer vitamine C, 115% meer kalium, 11% meer foliumzuur en 110% meer magnesium en fosfor bevatten dan een geschilde. De schil is perfect eetbaar en voor scheutremmers hoef je niet bang te zijn, want het beruchte chloorprofam is al lang verboden in Europa.

Nog een gouden tip? Kook de aardappel met de schil, laat afkoelen en eet hem dan op – hij bevat dan veel weerstandig zetmeel. Onder die vorm kan het zetmeel moeilijker door de verteringsenzymen worden afgebroken ("retrogradatie") en wordt het zetmeel een prebioticum, een vezel die de groei van goede bacteriën in de dikke sram stimuleert.



... voor het moment waarop...
morgen gisteren wordt,
en je wenst dat vandaag
nooit had bestaan.

ROUWCENTRUM - FUNERARIUM
DEPOORTER

— IZEGEM - LENDELEDE —

BURG. VANDENBOGAERDELAAN 27 · 8870 IZEGEM
ELFDE JULILAAN 1 · 8860 LENDELEDE

Tel. 051 31 56 67 | 051 30 31 33 | Fax 051 30 87 67

www.begrafenissendepoorter.be
info@begrafenissendepoorter.be

Openingsuren funerarium:
*elke werkdag van 15 tot 19 uur,
op zaterdag van 14 tot 17 uur - Ook op afspraak.*

DE304981J6



KBC BANK & VERZEKERINGEN
IZEGEM
Gentsestraat 46 – 8870
IZEGEM
Tel. 051 33 67 10 -
izegem@kbc.be

KBC VERZEKERINGEN
Kerkplein 13- 8870 IZEGEM
Tel. 051 30 22 81 -
joris.claeys@verz.kbc.be



Vlaamse actieve senioren Izegem Fietsclub

24^e jaargang

Beste fietsvrienden

Na een drukke meimaand, vijf maal fietsen en deelname aan andere seniorenactiviteiten komen we stilaan in de zomerperiode met o.a. de eerste veelbelovende fietstocht op verplaatsing in de kuststreek. Het telkens groot aantal deelnemers aan onze fietstochten doet het bestuur en onze gidsen deugd om zo verder te werken.

Guido De Muynck en bestuur

Guido.de.muynck@skynet.be - 051 31 86 33 – 0472 76 83 08

Eerstvolgende activiteiten

- | | |
|------------|--|
| Di 7 juni | Namiddagtocht met José en Marc |
| Di 14 juni | Namiddagtocht met Patrick |
| Ma 20 juni | Namiddagtocht met Rufin |
| Di 28 juni | Dagtocht op verplaatsing met Geert Maertens
8.00 u verzameling op parking ISO St.-Jorisstraat.
8.15 u gezamenlijk vertrek naar Zevenkerken.
9.00 u start fietstocht met stopplaatsen in Oudenburg,
Oostende en Houtave.
Inschrijven ten laatste tegen zaterdag 25 juni met
vermelding fietsen op vrachtwagen of op eigen wagen. |
| Di 5 juli | Namiddagtocht met Patrick |
| Di 12 juli | Namiddagtocht met Marc en José |

Start telkens op de Grote Markt om 14 uur, met uitzondering van dagtocht.

*“God waakt over alles, maar zet voor de zekerheid je fiets
toch maar altijd op slot”.*

Verslag vorige activiteiten fietsclub

Dinsdag 3 mei: ideaal fietsweer, maar toch een frisse noordenwind. Patrick is de gids van de dag en mag zo maar eventjes een recordopkomst van 44 fietsers op sleeptouw nemen. In een lange rij vertrekken we over de brug en duiken op de Dam in het natuurgebied langs het kanaal. We blijven het kanaal volgen tot aan de Labadouxweide in Ingelmunster waar ze druk in de weer zijn om alles in te richten voor het volgend weekend. We slaan daar af en rijden tot aan de “Haantjeshoek” in Meulebeke om dan, met wind achter zowat terug te keren in zuidelijke richting. Na deels voor ons onbekende wegen, wat kris-kras bewegingen en enkele paadjes belanden we na 23 km in het parochiaal centrum “t Kartouchke” in Emelgem waar ons lid Johny Debisschop als vrijwilliger thuis is. Een welbespraakte “cafébazin” weet ons, in de door ons volledig gevulde gelagzaal, vlug te bedienen met een welgekomen drankje.



Na de plaatselijke groepsfoto vertrekken we terug via een nieuw paadje in onze deelgemeente en trekken via “t Bloemgat” en “ ’t Veldkruis’ naar de Tinnenpotstraat. We steken verder westwaarts door tot aan de E403 om dan door het Rhodesgoed en opnieuw een paadje in Kachtem via de Ardooisestraat terug in Izegem te belanden. Een goede en mooie 42 km op de teller waarbij we opnieuw enkele onbekende wegen mochten ontdekken.

Dinsdag 10 mei: vandaag een wat omfloerste zon maar wel een warme temperatuur die het fietsen aantrekkelijk maakt. Marc en José mogen dan ook 43 leden verwelkomen voor hun tocht. We steken de



brug over en mogen al direct proeven van het pas geopende Vijfwegenkruispunt. Hebben toch wel de indruk dat iedere weggebruiker eerst een cursus zal moet volgen om het systeem onder de knie te krijgen. Via de Wezestraat gaat het met wind achter naar 't Veld waar we afslaan en op de grens met Pittem en Meulebeke tot aan de spoorweg Lichtervelde-Gent fietsen. We steken die over en volgen die een tijdje om die dan terug te dwarsen op weg naar het Industriecentrum Tielt-Zuid. In de verte zien we stilaan de Poelberg opduiken die onze gidsen, tot grote opluchting van velen, veilig laten liggen en mooi omzeilen. Om onze stopplaats "t Voske" op Marialoop te bereiken moeten we nu de tegenwind trotseren, maar met het vooruitzicht van een "natje" nemen we dat er graag bij.

De groep verspreidt zich bij aankomst, de enen op het straat terras, anderen binnen en nog een deel in de toch wel warme verandarimte. Omdat er "geen plaats is in of bij de herberg" stappen we na de rustpauze te voet naar de plaatselijke kerk, waar we voor het portaal de groepsfoto nemen.

Op de terugweg komen we langs de Haantjeshoek en de Paanders tot dicht bij Ingelmunster. Maar vooraleer onze haardstede te bereiken groeten we nog eerst eens de Lenteakker en Ezelshoek om via de Merelstraat, na 43 km weer thuis te komen.

Maandag 16 mei: zomerse temperaturen en een warm goed voelbare wind. Met 34 komen ze opdagen om met Gerda en Antoon de tocht aan te vatten. We vertrekken naar het kanaal en slaan links af en volgen die tot aan de Mandellaan in Roeselare. De drukke laan verlaten we vlug en slaan rechtsaf naar de Spanjewijk waar we de Krommebeek een hele tijd volgen en dan een wijk inslaan waar iemand een lekke band krijgt (gelukkig valt dit nog heel weinig voor maar sssst, niet te veel stoefen). Met de hulp van een vriendelijke wijkbewoner die ons met alle nodig materiaal bijspringt, is de kwaal vlug genezen. Aan het station van Roeselare fietsen we via de Kleine Bassin naar de Grote Bassin en volgen die tot op Schiervelde. Iets over de Rijksweg slaan we af richting Oostnieuwkerke waar de bazin van "t Lepelke" ons uitnodigt op het buitenterras, ofwel in de zon of onder een zonnenscherm. Niettegenstaande de drukte weet de bazin, na 52 jaar dienst, best hoe ze iedereen toch nog vriendelijk moet bedienen.



Na de pauze nemen we nog vlug voor de kerk een groepsfoto, voor de verandering eens met de fietsen aan de hand. Met wind in de rug gaat de terugreis nu langs het Moerasbos naar de Ruiter, Duivelshoek en Koekuitkasteel naar Beitem. Vandaar gaat het min of meer recht naar Izegem waar we goed opgewarmd landen met andermaal een goede gezonde 41 km op de teller.

Dinsdag 24 mei: na een drukke week voor onze actieve senioren staan we al weer paraat. Mogelijke felle buien en een goed voelbare wind kunnen 31 leden niet weerhouden om met Rudy de rit aan te vatten. We vertrekken via de Gentseheerweg en slaan weldra het zuiden in. Langs Lendeledede fietsen we naar St.-Pieter, doorkruisen Kuurne en belanden zo aan de oever van de Leie. We volgen die stroomafwaarts en na een oversteek komen we op de rechteroever. In Harelbeke krijgen we een helse bui in de nek maar gelukkig kunnen we snel schuilen onder de brug en regenkledij aantrekken. Na dit kort oponthoud trekken we verder en slaan iets voor Beveren-Leie af om, met een ommetje tot tegen de spoorweg Kortrijk-Gent, in onze stopplaats in “Taverne ’t Neerhof” te belanden.

Na een natje en een babbeltje vatten we de terugtocht aan onder een zonnige hemel. Bij de oversteek van de Leie kunnen we het niet laten om bij de legertank de groepsfoto te nemen.



Enkelen willen met het tuig direct naar Oekraïne vertrekken, maar we kunnen ze toch overtuigen verder mee te fietsen. Na weer een ommetje steken we in Ooigem het kanaal over om via de Pauwhoek, de Lenteakker en het sportcentrum in Ingelmunster het kanaal terug te bereiken. Langs het rustig fietspad bereiken we na, weer eens 44

mooie km, terug het centrum van onze thuishaven.





10 mei: met de dames op kop



16 mei:
terrasjesweer

24 mei:
aan de
Munken-
brug in
Ooigem





17 mei: VI@s-uitstap naar Zeeuws-Vlaanderen



3 mei: met een
grote groep op
tocht



10 mei: alweer een prachtige groep

Foto's VI@s Izegem